### EXEMPLOS DE REFEIÇÕES DIÁRIAS

Pequenoalmoco

Lanche da Manhã

Almoço

Lanche

Jantar

Ceia

-Pão de mistura + 1 copo leite meio-gordo

-1 copo de leite ou iogurte meio-gordo com 8-10 colheres de cereais + 1 peça de fruta

-Um pão de mistura (p.ex. com queijo ou compota) + 1 copo de sumo de polpa de fruta; -logurte meio-gordo + 1 peça de fruta + 3 bolachas "Maria" ou "Torrada"

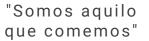
-Sopa de legumes + Prato com ½ de legumes, ¼ de arroz ou massa ou batatas ou leguminosas e ¼ de carne ou peixe ou ovo + 1 Peça de Fruta

- Alimentos e quantidades idênticas às do pequeno-almoço.

- Igual ao almoço.

-Alimentos quantidades idênticas às do lanche a meio-da-manhã. (Ingerir 2h entre o jantar e o deitar)

> 5 a 6 Refeições por dia!



### **Hipócrates**







Dia Mundial da

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



16 DE OUTUBRO



LISBOA-PORTO

Folheto informativo realizado pelas

Estudantes de

Enfermagem do 4ºano:

-Rebeca Antunes:

-Joana Joaquim.

Enfermeira Orientadora: Enf. Rosa Franco

### Para mais Informações, consulte:

Direção Geral de Saúde Asociação Associação Portuguesa de Nutricionistas Direção- Geral do consumidor



# Substância que proporcionando para o crescime

### NUTRIENTES

Substância que provém de um alimento, proporcionando energia e/ou contribuindo para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde e da vida.

Gorduras - Fornecem energia e são indispensáveis para o bom funcionamento do nosso organismo

**Hidratos de Carbono** - Fornecem energia e garantem a temperatura corporal

**Proteínas** - São responsáveis pela construção das células e fornecem energia

Vitaminas e Sais Minerais - Fundamentais na manutenção da saúde, no crescimento, na defesa e na nutrição

**Água** - Transporta os nutrientes, regula a temperatura corporal, ajuda na digestão e hidrata.



A nova Roda dos Alimentos é constituída por 7 grupos de alimentos de acordo com as suas características nutricionais. O número de porções de cada grupo que deve ser ingerido diariamente encontra-se discriminado na Roda.



Grupos	Porções
Cereais e derivados, tubérculos	1 pão (50g); 1 fatia fina de broa (70g); 1 e 1/2 batata (125g); 5 Colheres de sopa de Cereais de pequeno- almoço (35g); 6 bolachas - tipo Maria/água e sal (35g); 2 Colheres de sopa de arroz/massa Crus (35g) ou 4 Colheres se Cozinhados (110g)
Hortícolas	2 Chávenas de hortícolas Crus (180g) ou 1 Chávena se Cozinhados (140g)
Fruta	1 peça de fruta — tamanho médio (160g)
Lacticinios	1 Chávena de leite (250ml); 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g); 2 fatias finas de queijo (40g); 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g); 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)
Carnes, pesCado e oVos	Carnes/pesCado Crus (30g) ou CoZinhados (25g);1 ovo- tamanho médio (55g)
Leguminosas	1 Colher de sopa de leguminosas secas Cruas (p. ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g); 3 Colheres de sopa de leguminosas frescas Cruas ou Cozinhadas (8og)
Gorduras e óleos	1 Colher de sopa de azeite/óleo (1091; 1 Colher de Chá de banha (1091; 4 Colheres de sopa de nata (30ml); 1 Colher de sobremesa de manteiga/margarina (159)

- Leite e queijo fresco:
- logurte;
- Carnes brancas ( exemplo: frango, peru e coelho);
- Peixe;
- Flocos de aveia, milho e trigo;
- Pão de mistura, de fibras ou de cereais;
- Lentilhas, grão, feijão, ervilha, fava;
- Hortícolas;
- Fruta.

## ALGUMAS RECOMENDAÇÕES

- Começar o dia com um pequenoalmoço equilibrado e saudável;
- Ingerir cerca de 5 a 6 refeições por dia:
- Não fazer intervalos entre refeições superiores a 3h30;
- Comer pelo menos 3 peças de fruta por dia;
- Iniciar sempre o almoço e o jantar com um prato de sopa de legumes e/ou hortaliças;
- · Mastigar os alimentos devagar;
- Evitar o consumo de produtos açucarados e com muita gordura como bolos, doces, rebuçados e gomas, chocolates, batatas fritas, pizzas, cachorros e refrigerantes;



- Utilizar uma baixa quantidade de sal nos alimentos. Optar pelo uso de ervas aromáticas:
- Beber Diáriamente pelo menos 1,5 L de água;
- Prática diária e moderada de atividade física-



2